



真空<sup>真空</sup>圧力IH炊飯ジャー  
極め炊き<sup>®</sup>



R E C I P E B O O K



お料理ノート  
NP-LS型



炊飯	胚芽精米のご飯 麦混ぜご飯	2
	みそかつ丼 五目ご飯	3
	パエリア ちらしずし	4
	かぼちゃのおかゆ 山菜おこわ	5
とうふ	玄米の炊きこみご飯 中華風玄米がゆ	6
	豆腐 豆腐の5色アイス	7
	プリン 茶碗蒸し	8
	鶏手羽先のオイスターソース蒸し	9
ヨーグルト	棒々鶏(バン バン ジー)	9
	ヨーグルト ヨーグルトムース	10
温泉卵	温泉卵	11
調理	鮭のタルタルソース添え	11
	ツナトマトパスタ ビーフン	12
ケーキ	ふかしいも 蒸しパン	13
	スポンジケーキ チーズケーキ	14
	パウンドケーキ	14

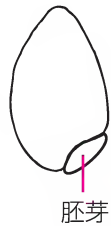
## 胚芽精米のご飯

材料(4~5人分)  
胚芽精米\*.....3カップ

### 作り方

- 1 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。(胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います)
- 2 **機能** キーを押した後、**炊き分け** キーを押して**ふつつ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米：胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。



## 麦混ぜご飯

材料(4~5人分)  
米.....2<sup>2</sup>/5カップ  
押し麦.....3<sup>3</sup>/5カップ

### 作り方

- 1 米と押し麦は合わせて洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。(押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません)
- 2 **機能** キーを押した後、**炊き分け** キーを押して**ややもちもち**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。

- 押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。  
例) 1カップ炊飯のとき
  - ・米 0.8カップ (4/5カップ)
  - ・押し麦 0.2カップ (1/5カップ)

## みそかつ丼

材料(4~5人分)  
米.....3カップ  
豚ヒレ肉.....280g  
衣 {小麦粉.....適宜  
とき卵.....1個  
パン粉.....適宜  
揚げ油.....適宜  
山椒.....適宜  
みそ(八丁みそ、信州みそなど).....80g  
酒.....大さじ3  
砂糖.....大さじ3  
水(またはだし汁).....大さじ4~5  
土しょうがのしぼり汁.....小さじ1  
ねぎ(みじん切り).....大さじ1

### 作り方

- 1 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。
- 2 **機能** キーを押した後、**炊き分け** キーを押して**ややしゃっきり**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。



- 5 なべにAを入れてあたためます。
- 6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。



### 作り方

- 1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
- 2 にんじん、こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは細切りにします。

## 五目ご飯

材料(4~5人分)  
米.....3カップ  
鶏肉.....50g  
油あげ.....1/2枚  
にんじん.....35g  
こんにゃく.....35g  
ごぼう.....35g  
干しいたけ.....適宜  
干しいたけのめどし汁(もどす).....2~3枚  
薄口しょうゆ、みりん.....各大さじ1 1/2  
塩.....小さじ1/2  
だしの素.....小さじ1/2  
みつば.....適宜

- 3 干しいたけのめどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
- 4 米は洗い3を加え、**白米**の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
- 5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- 6 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**炊きこみ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 7 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 8 器に盛り、みつばを添えます。



## パエリア

材料(4~5人分)

米……………3カップ  
えび……………4~6尾  
はまぐり(あればムール貝)……………4~6個  
いか……………150g  
ピーマン……………3個  
オリーブ油……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
A { 固形スープの素(砕く)……………1個  
    サフラン……………小さじ1/2  
    (ターメリック小さじ1/2でもよい)

### 作り方

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
- 2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
- 3 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに「白米」の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**



- 4 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**炊きこみ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 5 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。



### 作り方

- 1 米は洗い、**すしめし**の水位目盛3まで水を入れます。
- 2 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**すしめし**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。

## ちらしずし

材料(4~5人分)

米……………3カップ  
合わせ酢……………大さじ4  
砂糖……………大さじ3  
塩……………小さじ1  
具 { にんじん……………20g  
    ごぼう……………35g  
    たけのこ……………30g  
    生しいたけ……………2枚  
    ちくわ……………1本  
だし汁……………120mL  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん(または酒)……………大さじ1  
卵……………2個  
みりん……………小さじ1  
塩……………少々  
酢レンコン・のり・紅しょうが……………適宜  
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)……………適宜

- 3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
- 4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
- 5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
- 6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後に、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、紅しょうがを添えます。

## かぼちゃのおかゆ

材料(4~5人分)

米……………1カップ  
かぼちゃ……………70g  
塩……………少々

### 作り方

- 1 かぼちゃは1~1.5cm角に切ります。
- 2 米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
- 3 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**おかゆ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 4 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



## 山菜おこわ

材料(4~5人分)

もち米……………3カップ  
山菜水煮(パック入り)……………75g  
A { みりん……………大さじ1  
    塩……………小さじ1

### 作り方

- 1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
- 2 1をなべに入れてAを加え、**おこわ**の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- 3 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**おこわ**を選び、続いて**炊飯** キーを押します。
- 4 保温になれば、混ぜてほぐします。  
●もち米にうるち米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

